

# トレーニングルーム利用案内

**新型コロナウイルス感染予防のため、当面の間、以下のとおりとさせていただきます。**

- **90分間** 10名の総入替制とします。但し、**19:20～の枠は、70分間**になります。
- マスク着用をお願いします。(忘れた場合は、3F 受付にて購入してください)
- お1人様1日1回のみご利用いただけます。(途中入室を含みます)
- 講習受講証を発行します。新規講習を受講してからご利用していただきます。
  - すでに新規講習受講済みの方は、「講習受講証発行リスト」に記入していただき、後日ご利用時に講習受講証をお渡しいたします。
  - 新規講習は、毎月第1土曜日、第3土曜日 14:20 から人数制限して行います。
- 利用時間帯
  - ① 9:20～10:50      ② 11:00～12:30      ③ 12:40～14:10      ④ 14:20～15:50
  - ⑤ 16:00～17:30      ⑥ 17:40～19:10      ⑦ 19:20～20:30

## 【ご利用方法】

- 入り口にて講習受講証をスタッフに渡し、帰りに必ずお持ち帰りください。
  - ※講習受講証忘れた場合は、再発行(100円)でご利用いただけます。
- 当日の予約のみ受付します。
  - 入り口の予約ボードの希望時間枠にご本人様自身がリストバンド番号を記入してください。
- 開始時間が来ましたら、予約ボード記入順に入室してください。
- 終了時間になりましたら退室してください。スタッフが換気と消毒を行います。
- ランニングマシン・クロストレーナー・エアロバイクのご利用時間は最大 **20分間**とします。
  - マシンは **18分間**で自動停止。停止後速やかに消毒と交代をお願いします。
  - 予約は1台のみ。予約したマシンをご利用後に新たな予約をしてください。
- ダンベルのご利用時間は1回10分です。
- マスク着用です。マシンご利用時は、息が荒くならない程度でご利用ください。
  - ※息が荒くなっている方にはスタッフが声をかけすることがあります。
- マシンご利用前後は、備え付けの消毒液をペーパータオルにかけて拭いてください。
  - ※マシンへ直接吹きかけますと故障の原因になります。

## 【その他】

- ▲ ご利用時間途中でも退室できます。
- ▲ 定員に満たない場合、途中入室はできますが、**退室は入室時間帯枠の終了時まで**となります。

ご不明な点はスタッフにお声かけください。